

Hrášková polievka s bazalkou



Čas prípravy: 30 minút

Druh jedla: Polievky

Hrášková polievka s mrkvou a bazalkou je vynikajúcou voľbou v čase, keď máme k dispozícii dostatok čerstvého hrášku. Kombinácia hrášku, mrkvy a bazalky vytvorí naozaj zaujímavú chuť.

Suroviny:

110 g čerstvého hrášku
cca 200 ml vody
30 g mrkvy
5 g stonkového zeleru
25 g cibule
1/2 strúčika cesnaku
1 PL sójovej smotany
1 ČL olivového oleja
soľ
mleté čierne korenie
(pre malé deti vynecháme)
majoránka
oregáno
bazalka

Postup práce:

Na rozohriatom oleji krátko orestujeme cibuľu, pridáme mrkvu, zeler a hrášok. Následne to podlejeme vodou, ochutíme cesnakom, majoránkou a oreganom a varíme cca 5 minút. Osolíme, okoreníme a rozmixujeme na hladký krém. Podávame s lyžicou sójovej smotany a nasekanej bazalky spolu s nasucho opekaným celozrnným toastom (ak treba, tak s bezlepkovým).